

## 5 運動の抗炎症作用

適度な運動は炎症を抑えたり、  
血糖のコントロールにも有効だよ。  
今日から始めてみよう！



糖尿病は**慢性炎症**を引き起こすとされています。

心筋梗塞等の発症にも関係する、動脈の壁が不安定になってしまう原因の一つに『炎症』があるとされています。糖尿病では慢性的に全身の炎症を起こしている状態です。加えて、糖尿病の血糖コントロールが不良な場合、COVID-19のような感染症が重症化しやすいとされています。



適度な運動は炎症や高血糖を抑えること、更にはインスリンが効きやすい体になることが証明されています。しかしながら、急に激しく運動をすると、かえって炎症を引き起こしてしまい、逆効果です。

重要なことは、少しずつ無理のない範囲で、負荷をかけて運動習慣を身に付けることです。

習慣的に運動を行うことで、健康的な生活を送りましょう。

# 『効果的な運動の紹介』

## 有酸素運動

酸素を取り入れながら、からだ全体の筋肉を使う



ウォーキング



体操

## レジスタンス運動

筋肉に負荷をかける筋力トレーニング



スクワット



腹筋

## バランス運動

バランス能力を向上させ、「立つ」「歩く」等の基本的な動きをサポート



片足立ち



四つん這いバランス

## 継続的な運動

毎日続けられる運動が効果的  
➤家事、階段の利用



掃除



階段を昇る

糖尿病の方の運動は、あまりキツイ運動ではなく中くらいの強さで運動を継続することが重要です。初めは数分、数回に分けても構いませんが、あまり短い時間では血糖改善や脂肪燃焼に対する効果は表れません。一回の運動は有酸素運動は15分以上、レジスタンス運動は一種目10回以上を1～3セットを行うようにしましょう。

頻度は毎日が難しい方は、一日おきでも効果があります。